

<<健康的革命>>

图书基本信息

书名：<<健康的革命>>

13位ISBN编号：9787507825763

10位ISBN编号：7507825760

出版时间：2005-8

出版时间：中国国际广播

作者：邵敏

页数：420

字数：300000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康的革命>>

### 内容概要

人们总是习惯于关心老人、儿童、孕妇等脆人群的健康，而中年人的健康却往往得不到应有的关注。专家提醒，45岁至59岁在一定程度上已经成了人们生命的“高危期”。

中年是人生中的一个非常时期，中年既是人体生理功能的全盛时期，又是开始进入衰老的过渡阶段。中年人工作上的重担与家庭的责任，让他们往往忽视自己的健康，急性病得不到有效控制，慢性病常常不去治疗，轻微病症往往不注意，对职业性损害更是满不在乎。

这一时期，正是人身体素质由盛而衰的当口，稍不注意，身心极易患上各种疾病。中年人除了要承担各方面的巨大压力外，还有频繁的社会交往与应酬，烟酒鱼肉的大量摄入都在透支着健康，即使当时不发作，也会埋下隐患。

21世纪人类基因组计划的完成，使人类对自身的认识和对疾病的控制、预防手段都达到了一个崭新的水平。

在这个生命科学的新世纪，能够“终其天年”、以生理性死亡取代病理性死亡的人将会增多。只要我们采取积极的人生观和科学的生活方式，享受良好的医疗服务，就肯定能推迟衰老，益寿延年。

## <<健康的革命>>

### 书籍目录

#### 一、“病机四伏”的中年期 你健康吗？

在我国，约有15%的人是健康的，15%的人非健康，70%的人呈亚健康状态。

也就是说，你可能没有生病，但实际上，你并不是个健康人。

健康的新定义 即非健康，又非疾病 中年——储蓄健康的关键期 “中年剪刀”的过渡危机 可奉献智慧 不可奉献生命 老年病的“年轻化” 谨防壮志未酬英年早逝 自己有病要早知道二、读懂自己身体的预警 你认识自己吗？

人无一例外地都会走向衰老。

在这个令人无可奈何的过程当中，40岁，成了一个生命历程上的界碑，一个生理、心理活动内容和质量的分水岭。

了解自己身体的九大系统 中年神经系统的生理变化 中年运动系统的生理变化 中年循环系统的生理变化 中年呼吸系统的生理变化 中年消化系统的生理变化 中年泌尿系统的生理变化 中年生殖系统的生理变化 中年内分泌系统的生理变化 中年感觉器官的生理变化 更年期——梯子的一级 女性的“魔鬼”时期 女性更年期的预测三、身与心的对立统一四、今天就开始改革生活方式五、把握生命的律动六、心理养生七、以自然之道，养自然之身八、调节饮食结构九、适人、适时的运动十、性与生命同在十一、远离生命杀手十二、不老的中年人

<<健康的革命>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>